

LA TAVOLA DISSOCIATIVA

L'ipotesi che sorregge questo strumento si basa sull'idea che tutte le persone, non solo quelle che hanno particolari disagi, sono strutturate in parti, stati del Sé. Esattamente come possiamo vedere con le diverse parti del corpo. Noi abbiamo un corpo unico, riconoscibile, ma che è suddiviso in arti, inferiori e superiori, tronco, testa ecc. Ci sono anche parti che hanno determinate funzioni ma che noi non vediamo perché all'interno del corpo. Ciascuno con una propria funzione.

La stessa cosa succede nella nostra mente, che in questo caso possiamo far coincidere con il nostro Sé. È unico, ma composto da diverse parti. La struttura della tavola dissociativa di Fraser è organizzata per distinguere le funzioni principali di queste parti.

Si comprende subito la potenza di questo strumento quando vogliamo costruire una storia, o comprendere alcuni aspetti psicologici di un paziente o per conoscere noi stessi e gli altri in profondità.

Le parti possono animarsi, nella nostra mente e assumere le sembianze di personaggi, con una propria storia, corpo, pensieri ecc.

Rintracciare tutte le parti potrebbe essere molto complesso e in teoria si potrebbe trasformarsi in un lavoro infinito; quindi, le possiamo sintetizzare in tre grandi macrocategorie dove possono rientrare questi stati de Sé. Per ciascuna di queste categorie possiamo rintracciare anche più parti. In genere un buon lavoro ne possiamo rintracciare almeno 5/6, differenziate ciascuna con proprie caratteristiche e funzioni.

1. Parti evolutive e adattive. ANP (Apparently Normal Personality)
2. Parti difensive.
3. Parti emotive. EP (Emotional Part)

Tabella 1. Parti o Stati del Sé che compongono la personalità di un individuo.

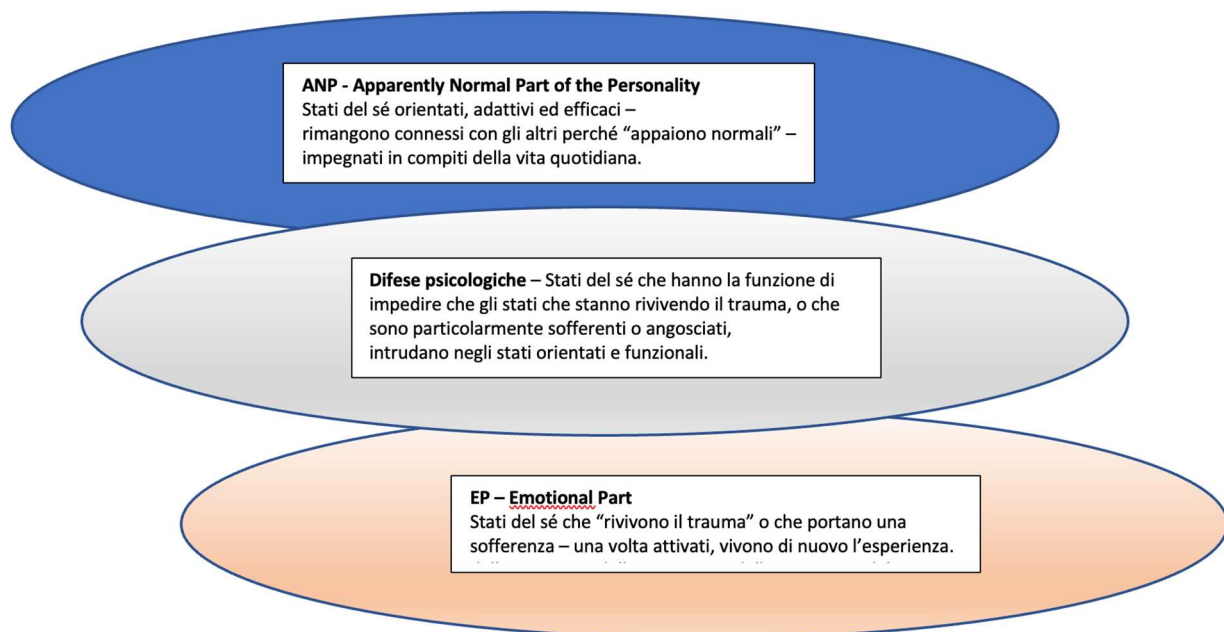
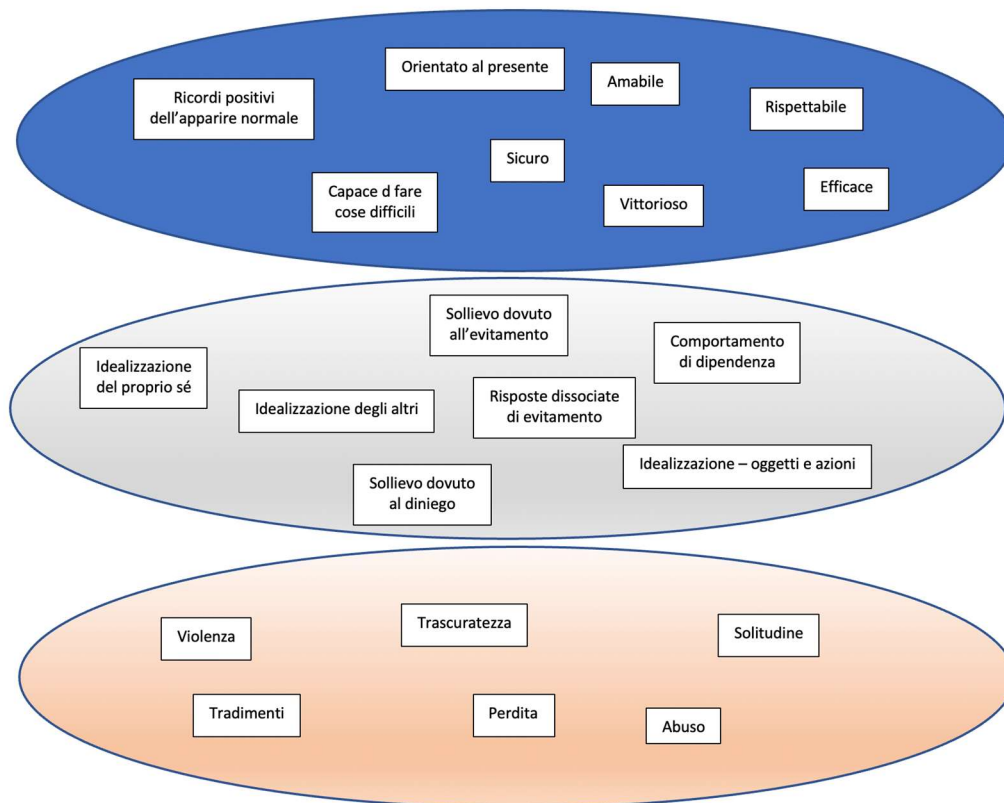


Tabella 2.



Parti evolutive e adattive (ANP)

Ognuno di noi ha certamente delle caratteristiche o funzioni che si sono adattate bene alla realtà, diciamo alla vita di tutti i giorni. Provate a descrivere nel personaggio che state analizzando, quali sono queste parti adattive. Ad esempio, una persona riesce bene a costruire delle buone relazioni, ha una capacità di funzionare bene sul lavoro, è brillante, è simpatico, è una persona piena di energia, intraprendente. Ha delle caratteristiche fisiche o di stile che la rendono apprezzabile agli occhi degli altri. E così via.

Parti difensive

Insieme alle parti più evolute, sicuramente tutti noi abbiamo un sistema di difesa che ci protegge da situazioni pericolose, esterne o interne, come farebbe un buon sistema immunitario nel corpo. Queste difese sono certamente molto utili anche se spesso possono crearci problemi perché sono troppo eccessive, rigide, o perché cercano di proteggere le parti più fragili, emotive (che vedremo inseguito), non consentendo di contattare aspetti che potrebbero essere molto utili anche se dolorosi.

Posso essere attivate anche da "resistenze" che ci segnalano un pericolo di fronte alla possibilità di un cambiamento. Vi ricordate il proverbio: *"chi lascia la strada vecchia sa cosa perde ma non sa cosa trova!"*. Spesso, nella nostra vita, ci troviamo di fronte alla necessità di cambiare qualcosa, ma le nostre resistenze si attivano proprio in quel momento, sempre con una funzione protettiva, così spesso non ci consentono di modificare qualcosa che comunque ci fa soffrire. Queste parti saranno anche molto utili per comprendere le resistenze che una persona mette in atto verso la possibilità di un cambiamento.

Parti emotive EP

Infine, abbiamo le parti che possiamo definire più emotive, meno consapevoli e razionali. Anche in questo caso la funzione di queste parti non è negativa in senso assoluto, sono aspetti fondamentali perché possono consentire alla persona di contattare emozioni, ricordi, sviluppare comportamenti non solo razionali e orientati ma anche aspetti infantili, dolci, creativi e così via. Il problema nasce quando queste parti portano con sé anche aspetti di disagio, traumi, cattive relazioni nell'infanzia, problemi di accudimento, violenza, abusi ecc. In genere queste parti hanno spesso una dimensione infantile, bambina, parti che esprimono senso di inadeguatezza, di non sentirsi amati, apprezzati, isolati, abbandonati.